SOCIAL STØTTE

Arbejdsmiljøforholdet

Social støtte er et af de såkaldte 6 guldkorn, der ud over Social kapital (de 3 diamanter) anses for særlige vigtige forhold med henblik på god trivsel.
De øvrige 5 guldkorn er: Indflydelse, Mening i arbejdet, Belønning, Forudsigelighed og Kravene i arbejdet.

At få social støtte på arbejdspladsen er vigtigt for at trives og føle sig som en del af fællesskabet. Der kan være tale om praktisk, følelsesmæssig og faglig støtte, og den kan komme fra både ledelsen eller fra kollegerne eller fra begge parter. Støtten kan ligeledes være enten formel og uformel. Uanset hvordan den folder sig ud, og fra hvem den kommer, har den stor betydning. Den gode, sociale støtte kan ligefrem være med til, at vi påtager os mere ansvar og større opgaver på arbejdspladsen.



Det er vigtigt, at medarbejderne kan regne med at få praktisk og psykologisk støtte fra ledere og kolleger. Det gælder f.eks., hvis der opstår problemer med at klare følelsesmæssige krav efter belastende episoder på arbejdspladsen, og hvis rammerne og motivationen er til det, - også personlige problemer udenfor arbejdspladsen, der kan influere på den enkeltes velbefindende.

Social støtte skal have fokus på hjælp, feedback og villighed til at lytte. Vigtige egenskaber ved hjælp og støtte er timing (kommer støtten, når der er brug for den?) og form (er det den rigtige form for støtte?). At give ”gode råd”, når den berørte ikke har bedt om det eller føler behov for det, kan være værre end ingenting.
Den nærmeste overordnede har et særligt ansvar for og interesse i at være opmærksom på behov for støtte og igangsætte hjælp. Det gavner både den enkelte ansatte og hele arbejdsklimaet.

Gode relationer mellem mennesker er helt grundlæggende for et godt arbejdsmiljø.
Manglende social og faglig støtte er forbundet med dårlig trivsel, isolation, mere stress og øget sygelighed. Den enkelte kan opleve sig selv som inkompetent og føle sig værdiløs og magtesløs. Det er specielt job med høje krav, lav indflydelse og lav social støtte, der er de mest belastende.

Gode råd om tiltag og løsninger



Ledelsen skal vise vejen. For at kunne skabe et godt og velfungerende psykisk arbejdsmiljø er det nødvendigt at have fokus på god social støtte, da den har stor betydning for trivslen. Fra ledelsens side kan den være formelt organiseret i form af f.eks.en god mødestruktur, et godt informations-flow, mentorordninger og samtaler. Det er langt hen ad vejen ledelsens ansvar at skabe gode rammer for, at den sociale støtte kan folde sig ud. Måden at håndtere den sociale støtte vil sprede sig til medarbejderne, der vil blive bedre til at støtte og bakke hinanden op, hvis det allerede ligger i kulturen på arbejdspladsen.

Et godt kollegialt fællesskab er vigtigt for at kunne trives. Gode kolleger og et godt socialt samvær kan medføre, at man i gruppen kan klare mange problemer. Det er derfor også i det kollegiale fællesskab, man kan få nogle signaler om, hvordan gruppen fungerer og eventuelle problemer i arbejdsmiljøet.

Det kollegiale fællesskab kan fremmes ved:

- at man gør sig umage for, at der skal være et godt indbyrdes forhold
- at man tager godt imod nye kolleger
- at man frit kan sige, hvad man mener
- at man kan tale sammen om de problemer, der opstår i løbet af arbejdsdagen
- at kollegerne indbyrdes viser respekt for og anerkender hinandens arbejde
- at man er indstillet på at hjælpe og støtte hinanden
- at kollegerne er modtagelige for nye ideer om arbejdets udførelse
- at tonen og stemningen i gruppen er imødekommende og ikke fjendtlig
- at gruppen evner at håndtere uenigheder.

Gode links:

- www.arbejdsmiljoviden.dk: Støtte og kompetenceudvikling
- Denne APV Portal - Psykisk arbejdsmiljø i APV-processen
- www.bar-service.dk: Vælg branche og klik på ”Psykisk arbejdsmiljø”
- Videnscenter for arbejdsmiljøs hjemmeside: (www.arbejdsmiljoviden.dk)